


# ROUTINES QUOTIDIENNES

## PRÉPARATION DE LA JOURNÉE

On sait où on va et qui fait quoi – Météo partagée, rôles attribués, programme expliqué

- 
- ☐ moteur et gréement vérifiés
  - ☐ voiles choisies et préparées
  - ☐ hublots et vannes contrôlés

- 
- ☐ météo/marée vérifiées
  - ☐ plan de nav' préparé
  - ☐ LDB initialisé (équipage, météo)

- 
- ☐ playlist choisie
  - ☐ brassières vérifiées
  - ☐ équipement sécu' vérifié

- 
- ☐ petit-déj rangé
  - ☐ grignotages disponibles
  - ☐ repas midi préparé

## APPAREILLAGE

On part ensemble, chacune à son poste, un poste pour chacune – La manœuvre est claire pour toutes, le topo Sécu' est fait

- 
- ☐ défenses placées
  - ☐ amarres doublées
  - ☐ moteur démarré

- 
- ☐ scénario de sortie partagé
  - ☐ ligne "appareillage" inscrite au LDB

- 
- ☐ électricité débranchée
  - ☐ adaptateur retiré
  - ☐ brassières portées

- 
- ☐ carré rangé
  - ☐ capitainerie réglée
  - ☐ badges rendus

## EN NAVIGATION

ROUTE, RÉGLAGE, RANGEMENT, RIRES, REPAS, REPOS – Postes tournent à rythme fixe, on s'entraide et on s'écoute

- 
- ☐ ranger le cockpit fréquemment
  - ☐ veille technique int. / ext.

- 
- ☐ route suivie, position assurée
  - ☐ point fréquent sur le LDB

- 
- ☐ s'assurer des rotations
  - ☐ vérifier l'état de l'équipage

- 
- ☐ proposer des grignotages
  - ☐ rythme/repos-repas respecté

## AVANT L'ATERRISSAGE

On arrive ensemble, sereins – Manœuvre anticipée, postes attribués

- 
- ☐ défenses et amarres installées
  - ☐ voiles affalées et sécurisées

- 
- ☐ pilotage repéré et partagé
  - ☐ capitainerie prévenue


- 
- ☐ équipage préparé
  - ☐ comportements sécu' rappelés

- 
- ☐ carré rangé
  - ☐ équipement à terre préparé

## APRÈS L'ARRIVÉE

On capitalise sur la journée – apprentissages partagés

- 
- ☐ amarres sécurisées
  - ☐ électricité branchée
  - ☐ réparations notées sur BoatOn

- 
- ☐ ligne de conclusion au LDB
  - ☐ programme du lendemain esquissé

- 
- ☐ debriefs : aider à l'animation
  - ☐ A aborder : technique, ressentis, coopération

- 
- ☐ repas du soir à anticiper
  - ☐ avitaillement pour le lendemain vérifié

## ACTIONS SPÉCIFIQUES

### Bosco

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

### Navigateurice

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

### Second·e

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

### Cambuse

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐